

18 整形外科・内科・リウマチ科・神経内科

診療時間
午前 9:00 ~ 12:30 午後 3:00 ~ 7:00
休診日：日曜・祝日・土曜午後

※スタンプラリー参加店ではございません

かなたクリニック ☎351-5335

19 伊豆の豆菓子

通常 410円を **300円**

神戸にある 天然温泉 湊山温泉 うきうきカード加盟店 ☎521-5839

いちきんセール 買い物スタンプラリー

うきうきカードポイント150ポイント

お食事・喫茶・買い物、どれでもOK! ちらし掲載店※で
300円以上のご利用で、店判を押します。
5店分たまりましたらポイントプレゼントいたします。
※一部対象外の店舗もございます。

1	店判
2	店判
3	店判
4	店判
5	店判

8月7日(金)11日(火)の2日間、平野サービスステーションでお引換え致します。AM10:00~PM4:00
(景品の交換はお一人様1枚までとさせていただきます)

店主のまめ知識 連載 epi.22

自粛生活に負けるな かなたクリニック

毎日続けてほしい、座ってできる運動(足の運動)

コロナ感染予防のため、自粛生活が続いてますます足の筋力が低下している方が多くみられます。運動をしないといけないとわかっていても、ちょっとした運動でもなかなかできないものです。座ってできる足の運動をご紹介します。

①ひざ伸ばし運動
座ったまま両ひざをぴんと伸ばした位置で10秒程度静止します。大腿四頭筋(だいたいしとうきん)とよばれる太もも前面の筋力強化ができます。

②もも挙げ運動
片脚ずつ、交互にもも挙げを行います。もも揚げをすることで腸腰筋(ちようようきん)と呼ばれる背骨と股関節をつなげる筋肉を強化することができます。両足を一緒に持ち上げると腹筋の強化にもなりますので、余力がある方は行ってみましょう。

③つま先立ち運動
かかとを持ち上げ、つま先立ちになることでふくらはぎの筋力強化が行えます。座った状態でこの運動を行う際は、つま先に少し体重をかけて、ふくらはぎの筋肉が動いていることを意識してみてください。逆につま先を持ち上げることで前脛骨筋(ぜんけいこつきん)と呼ばれるすねの前面部分の筋力強化をすることができます。

痛みなど苦痛を伴う場合はお控えください。足の体操は歩行や立ち上がりなどの能力は、基本動作にもつながりますので頑張ってみてください。

平野ノスタルジア 連載 epi.24

つゆのもりの木の歴史

奈良時代に山田の里に嫁ぐ白滝姫が中休みしたとき、里の人たちがひどい干ばつで困っているようすで、それを聞いた白滝姫が、手に持っていたついで地面をつくと、そこからはみるみるうちに清らかな水がわき始めました。里の人たちはたいへん喜びました。泉をわかせた所は栗花落(つゆ)の森と呼ばれ、神戸の都由乃町(つゆのちょう)で大切に守られています。西国街道から山田の里への最短コース上の場所として平清盛が通ったといわれています。現在でも都会の市街地としては巨木の残る珍しい場所として「市民の木」に指定されました。長い歴史の木の物語です。

文責：吉田 昭彦 平野郷土史研究家

マスダヤ酒食品店

使用期限 7日(金)のみ

このクーポン券ご持参の上
セール期間中2,000円(税抜)
以上お買い上げの方
大関カッパ甘酒またはチップスター
をプレゼント

このクーポン券ご持参の方
※お一人様1回限り有効

エステと化粧品のカワヤ

使用期限 7日(金)・8日(土)

このクーポン券ご持参の上
セール期間中2,000円(税抜)
以上お買い上げの方
200円の金券
としてご利用いただけます。

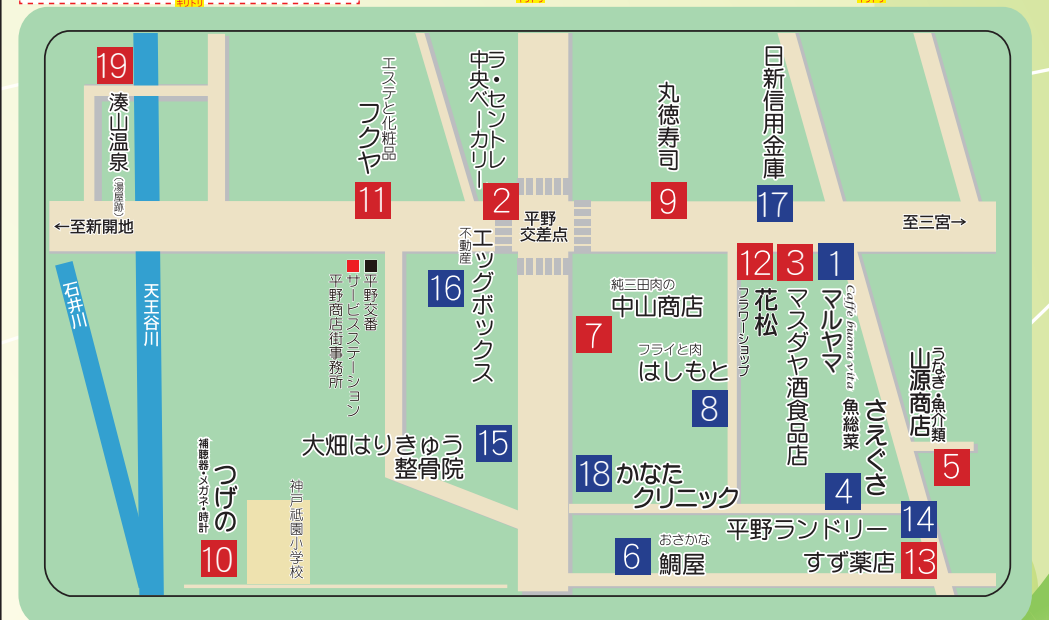
このクーポン券ご持参の方
※お一人様1回限り有効

平野ランドリー

使用期限 8月13日(木)まで

**ドライクリーニング
2割引**

このクーポン券ご持参の方
※お一人様1回限り有効



今回からきよもん劇場の漫画を描いたいただくのは、神戸市立六甲アイランド高等学校美術部です。美術部の皆さんは美術コースの生徒を中心に現在70名ほどで活動しています。毎年、多くの作品展で入選する活躍をしています。その成果は毎年、冬にさんちかホールにて「美術・デザインコース展」として発表していますので機会がありましたら是非ご連絡ください。

8月20日(木) お得なポイント交換

うきうきカードのフルマークカードと、麒麟のどごし生350mlを15本と交換いたします。

※おひとり様一回限り
8月20日(木)平野サービスステーションでお引換え致します。
AM10:00~PM4:00

きよもん劇場 海

神戸市立六甲アイランド高等学校美術部